

# FORMAÇÃO DE CUIDADORES INFORMAIS E FORMAIS

# CAPACITAÇÃO DO CUIDADOR

5, 19 E 26 DE MARÇO | SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DE VIALONGA

## INFORMAÇÕES

A formação, composta por 6 módulos (24 horas), é **gratuita**. Para efeitos de emissão de **Certificado de Formação** é necessário ter frequentado 20 horas (84%) da formação.

## DESTINATÁRIOS

- Cuidadores informais que têm a seu cargo pessoas dependentes (familiares);
- Cuidadores formais que desempenhem funções em instituições de apoio a pessoas idosas e/ou dependentes (ERPIS, IPSS e outros Equipamentos).

## INSCRIÇÕES

Inscrições gratuitas e obrigatórias através do seguinte formulário:



## 1º DIA 5 DE MARÇO

09:00 – 13:00

### MÓDULO 1

- Ser cuidador informal... E agora?
- Mass Training
- Cuidar do Cuidador – Prevenção da exaustão e técnicas de relaxamento

14:00 – 18:00

### MÓDULO 2

- Atuação em situações de Urgência/Emergência
- Atividades de Vida Diária

## 2º DIA 19 DE MARÇO

09:00 – 13:00

### MÓDULO 3

14:00 – 18:00

### MÓDULO 4

## 3º DIA 26 DE MARÇO

09:00 – 13:00

### MÓDULO 5

14:00 – 18:00

### MÓDULO 6